

100

QUESTIONS & ANSWERS

တူးဒေးစာအုပ်တိုက်

ကျောက်ကပ်
ဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲ...

ကျောက်ကပ်ရောဂါဟာ
မျိုးရိုးလိုက်တတ်သလား...

ကျောက်ကပ် ဆေးတယ်ဆိုတာ
ဘာလဲ...

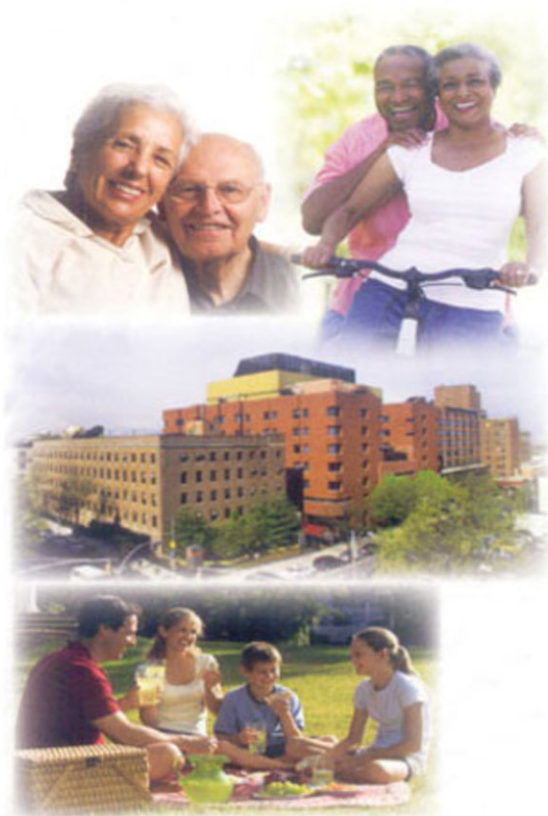
ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိရင်
အစားအသောက်
ဘာတွေဆင်ခြင်ရမလဲ...

ကျောက်ကပ်အစားထိုး
ခွဲစိတ်ကုသတာ
တစ်ကြိမ်ထက် ပိုလုပ်လို့ရသလား...

ကျောက်ကပ်တုဖြင့်သွေးသန့်စင်ခြင်း

မေး-ဖြေ ၁၀၀

ဒေါက်တာမိုးအောင်ကျော်နိုင်



Kidney Dialysis

ထုတ်ဝေသူအမှာ

လူအများ စုမှာ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသည် ဟု သတ်မှတ်ခံရသည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အကြီးအကျယ်တုန်လှုပ်ပြီး မျှော်လင့်ချက်မရှိဘဲ ခံခဲ့ရပြီး ဟု မှတ်ယူတတ်ကြပါသည်။ ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါခံစားနေရသည့် ဝေဒနာရှင်များ သည် ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်လာသည့် အခါ စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ကြပါသည်။ ။ ယခု တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသော ခေတ်ကြီးတွင် မြို့ကြီးအတော်များများမှာ Dialysis ကုသမှုကို လူနာအမြောက်အမြား ကုသမှုခံယူခွင့်ရှိနေကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ။

၂၀ ရာစုတွင် ခေတ်ပေါ်စက်ကြီးများ ဖြင့် သွေးသန့်စင်ကုသခြင်းနှင့် ဝမ်းခေါင်း မြှေးပါးဖြင့် သွေးသန့်စင်ခြင်းများ သည် သွေးအတွင်းမှ အဆိပ်အတောက်များ နှင့် အန္တရာယ် ဖြစ်စေသောဓာတ်များကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ။

အစားအသောက်နှင့် သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးအချို့ဓာတ်၊ အဆီဓာတ်များကို ထိန်း သိမ်းရန် အရေးကြီးသည် နှင့် အမျှ ကျောက်ကပ်ကုသမှုတွင် အတွေ့အကြုံရှိသော ဆရာဝန် များ နှင့် တိုင်ပင်ပြီး အကြံဉာဏ်ရယူခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ။

ယခု ဒေါက်တာမိုးအောင်ကျော်နိုင် ရေးသားထားသည့် ဤစာအုပ်သည် ကျောက် ကပ်ဝေဒနာရှင်များ ၊ သွေးသန့်စင်ကုသမှုခံယူသူ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင်များ အမှန်တကယ်သိသင့်သိထိုက်သည့်

ကျောက်ကပ်တုဖြင့် သွေးသန့်စင်ခြင်းအကြောင်းဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးပေါ်
သိပ္ပံနည်းပညာအချက်အလက်များကို မေး-ဖြေနှင့် တကွ ထုတ်ဝေလိုက်
ရ ပါသည် ။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

*

ဆီးနှင့် ကျောက်ကပ်အထူးကုသမားတော်ကြီး
ပါမောက္ခ ဒေါ်မေမြဝင်း၏ အမှာစာ

နာတာရှည် ကျောက်ကပ်အားနည်းပျက်စီးခြင်းသည် ယခင်က ဘဝလမ်းဆုံးပြီ ဟု ယူဆကြရသည့် ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ။ ယခုအခါ ထိုသို့မဟုတ်တော့ဘဲ သွေးသန့် စင်ကုသမှုကုထုံးကြောင့် လတ်တလော သေဆုံးရမှုအန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းခဲ့ကြပြီး နှစ် ပေါင်းများစွာ သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ကြပြီ ဖြစ်သည်။ ။

၂၀ ရာစု အစပိုင်းမှ စ၍ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းအား ကျောက်ကပ်အစားထိုး၊ ကျောက်ကပ်တုဖြင့် သွေးသန့်စင်ကုသနိုင်ရန် တီထွင်ကြံဆလာကြရာ ၁၉၂၄ ခုနှစ်တွင် ဝမ်းခေါင်းမြှေးဖြင့် သွေးသန့်စင်ကုသခြင်းကို ဆောင်ရွက်လာနိုင်ပြီး၊ ၁၉၄၃ ခုနှစ်မှ စ၍ အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ဒေါက်တာ ဝီလီယံကော့(ဖ်)က ပထမဆုံးလူတွင် ကျောက်ကပ်တုစက် ဖြင့် သွေးသန့်စင်ကုသခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ ။ ထိုအချိန်မှ စ၍ သွေးသန့်စင်ကုသမှု ခံယူသူ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ဝေဒနာသည် များသက်တမ်းရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ ။

ထိုအသက်ကယ်ကုထုံးသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် လည်း ပြုလုပ်လျက်ရှိပါသည်။ ။ မြန်မာ နိုင်ငံတွင် စက်ဖြင့် သွေးသန့်စင်ကုသခြင်းကို တပ်မတော်ဆေးရုံကြီး (မင်္ဂလာဒုံ)၊ (ယခု အမှတ် ၁ တပ်မတော်ဆေးရုံ၊ ကုတင်- ၁၀၀၀၊ မင်္ဂလာဒုံ) တွင် ၁၇.၇.၁၉၇၀ ပြည့်နှစ် တွင် စတင်ပြုလုပ်နိုင်

ခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်း စက်ဖြင့် သွေးသန့်စင်ကုသမှုဌာနများ တိုးတက်များ
ပြားလာခဲ့ရာ ယခုအခါ ရန်ကုန်မြို့နှင့် မန္တလေးမြို့များ တွင် သာမက ပြ
င်ဦးလွင်၊ မိတ္ထီလာ၊ မကွေး၊ မြစ်ကြီးနား၊ တောင်ကြီး၊ အောင်ပန်းနှင့်
နေပြည်တော်မြို့များ တွင် ပါ စက်ဖြင့် သွေးသန့်စင်ကုသမှုကို ပြုလုပ်နိုင်
ကြပြီ ဖြစ်သည်။ ။ ထို့အတွက် ကျောက်ကပ်ရောဂါဝေဒနာ ရှင်များ သ
ည် စက်ဖြင့် သွေးသန့်စင်ကုသခြင်းကို စိတ်ဝင်စားလာကြသည်။ ။

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားသူမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ နယူးယောက်မြို့ခံ
ဒေါက်တာ လောရင့်စတမ်း (Dr Lawrence Stam) ဖြစ်ပြီး၊ နယူးယောက်
မက်သဒစ်ဆေးရုံရှိ ကျောက် ကပ်ရောဂါကုသမှုဌာနနှင့် သွေးသန့်စင်ကု
သမှုဌာနတို့ တွင် တွဲဖက်ဌာနမှူးအဖြစ် တာဝန် ထမ်းဆောင်နေစဉ်က
အတွေ့အကြုံများ အပေါ်အခြေခံ၍ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါ
သည်။ ။ ယင်း၏ ကျောက်ကပ်တုဖြင့် သွေးသန့်စင်ခြင်း အမေး အဖြေ-၁
၀၀ စာအုပ် တွင် ကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင်များ ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အ
ခဲများကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဖြေရှင်း ရေးသားထား၍ ကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင်
များ သာမက အများ ပြည်သူများ ပါ ကျောက်ကပ် ရောဂါနှင့် ပတ်သ
က်၍ ဗဟု သုတရရှိစေပြီး၊ ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်
အကူပြုစေနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရ၍ ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်သောစာအုပ်တစ်
အုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ။

နိဒါန်း

ကျောက်ကပ်ရောဂါခံစားနေရသူတစ်ဦးဦးကို သင်တို့ တွေ့မြင်ဖူးပါလိမ့်မည်။ ထိုအထဲမှ လူနာတော်တော်များများ သည် Dialysis (ကျောက်ကပ်တုဖြင့် သွေးသန့်စင်ခြင်း)နည်းနှင့် ကုသမှုခံယူနေရသည်ကို တွေ့ကြုံနိုင်ပြီး သင့်မိတ်ဆွေ၊ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးက Dialysis ကုသမှု ခံယူနေရသည်လည်း ရှိနေနိုင်ပါသည်။

ယင်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ တွင် ရှိသည့် ကျောက်ကပ် ရောဂါခံစားနေရသူများ လျင်လျင်မြန်မြန်များပြားလာသည့် အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ လူနာငါးသိန်းကျော်သည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၏ နောက်ဆုံး အဆင့်ကုသမှုတစ်ခုခုကို ခံယူနေကြရသည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါကုသခြင်းအတွက် ကုန်ကျငွေမှာ ၂၃ ဘီလီယံကျော် ရှိခဲ့သည်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါခံစားနေရသူများ သည် ၎င်းတို့ ၏ မိတ်ဆွေနှင့် မိသားစုဝင်များ ထံမှ အကြံဉာဏ်များ စွာ ရရှိကြသည်။ ကျောက်ကပ်ကိုဆေးကြောရန်အတွက် ရေများများ သောက်ပေးရန် တိုက်တွန်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခရမ်ဘယ်ရီဖျော်ရည်သောက်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူတို့ ၏ အကြံဉာဏ်အတော်များများမှာ မှားယွင်းနေသည်။

(Dialysis) ကျောက်ကပ်တုဖြင့်သွေးသန့်စင်ခြင်းစာအုပ်က ကျောက်

ကပ်ရောဂါ ရှင်များ နှင့် Dialysis ကုသမှု ခံယူသူတို့ အတွက် အဆင်ပြေ
စေသည့် လမ်းညွှန်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ။ ၎င်းက သိပ္ပံနည်းပညာနှင့် ကျန်းမာ
ရေးအခြေခံမရှိသူ လူနာများ အတွက် ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် ဆိုင်သော
အခြေခံအချက်များကို နားလည်လွယ်သောဘာသာ စကားနှင့် ဖော်ပြ
ထားပါသည်။ ။ Dialysis နှင့် ကုသမှုခံယူနေရသူများ တွင် ဘာကို မျှော်
လင့် ရမလဲဆိုသည် နှင့် Dialysis ကုသမှု စတင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရန်
အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။ ။ ထို့အတူ ယခုစာအုပ်က 'Dialysis နဲ့ ဘယ်
လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင်နေနိုင်မလဲ' စသည့် ဆရာဝန်နှင့် မိသားစု
ဝင်များ အတွက် ခက်ခဲသောမေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါ လိ
မ့်မည်။ လူနာတစ်ဦးအဖို့ ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ပို၍ သိ
လေလေ
ရောဂါ
ကုသမှုစတင်ရန်
ကြောက်စိတ်နည်းလေလေပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရမည်။

Dialysis ကုသမှုမှာ ၂၀ ရာစုတွင် အရေးအပါဆုံးသောဆေးကုသမှု
ဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ ။ Dialysis ကုသမှုကြောင့် သက်
တမ်းပိုရှည်စေပြီး နေထိုင် ရစဉ်အတွင်း ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ
ဖြတ်သန်းစေနိုင်သည်။ ။ သို့သော် အရေးကြီးသည့် သတိပြုရန်
အချက်မှာ နှစ်ပေါင်း ၄၀ အတွင်း လူအချို့သာ Dialysis ကုသမှု ရရှိခဲ့ခြ
င်း ဖြစ်သည်။ ။ ကမ္ဘာကြီးအတွင်း လွယ်ကူစွာကူးလူးဆက်ဆံနိုင်ခြင်းနှင့်
စီးပွားရေးတိုးတက် လာမှုများကြောင့် ယခင်က
မရရှိခဲ့ဖူးသောနေရာများ တွင် ပါ Dialysis ကုသမှုကို လူနာ
အတော်များများ ကုသမှုခံယူနေခွင့် ရရှိနေပြီဖြစ်သည်။ ။ Dialysis
စက်များ၊ Dialysis ပြုလုပ်ပေးသည့် အမြှေးပါး၊ ဆေးဝါးအသစ်များ စဉ်
ဆက်မပြတ်တိုးတက်မှုနှင့် အတူ ကျွန်ုပ်တို့ ၏
ကျောက်ကပ်အားနည်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိရှိနားလည်လာခြင်း

က ၂၁ ရာစု အတွင်း Dialysis ကုသမှုကို သိသာထင်ရှားစွာ တိုးတက်
လာခြင်းရလဒ်ကို ရရှိလာနိုင် ပေသည်။ ။

*

အခန်း (၁)

အခြေခံအချက်များ

*ကျောက်ကပ်က မည်သည့် လုပ်ငန်းတွေလုပ်သလဲ။

*ကျောက်ကပ်များ မည်သည့် နေရာမှာ တည်ရှိသလဲ။

*ကျောက်ကပ်ရောဂါက မျိုးရိုးလိုက်နိုင်သလား။

ပိုမိုသိလိုလျှင်

ကျောက်ကပ်

လက်သီးဆုပ်အရွယ်ရှိ ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါစုံစုံဖြစ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်အပေါ်
ပိုင်း အနောက်ဘက်တွင် တည်ရှိသည် ။ ကျောက်ကပ်များက ခန္ဓာကိုယ်
အတွင်း အရည်နှင့် ဓာတ်ဆားညီမျှမှုကို ထိန်း သိမ်းပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်
အတွင်းမှ အဆိပ် အတောက်များ နှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်း များကို ဆီးအတွင်း
သို့ စွန့်ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် ဖယ်ရှားပေးသည် ။

၁။ကျောက်ကပ်က မည်သည့် လုပ်ငန်းတွေလုပ်သလဲ။

ကျောက်ကပ်ဆိုသည် မှာ လက်သီးဆုပ်အရွယ် ပမာဏရှိသော ကို
ယ်တွင်း အင်္ဂါတစ်စုံဖြစ်သည် ။ ကျောက် ကပ်ကို သွေးကြောများ ၊ ပြွန်င
ယ်များ နှင့် အခြား အထောက်အကူပြုအစိတ်အပိုင်းများ စသည် ဖြင့် တ
စ်သျှူးအမျိုးအစားများ စွာဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက် ထားသည် ။ ကြီး
သောသွေးကြောများက ကျောက်ကပ် အတွင်းသို့ သွေးများ ဝင်ရောက်

စေခြင်း၊ ပြန်လည်စီးဆင်းလာခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးပြီး ဆံချည်မျှင် သွေးကြောဟု ခေါ်သော အလွန်သေးငယ်သော သွေးကြောများက သွေးအတွင်းမှ ရေ၊ ဓာတ်ဆား၊ အဆိပ် အတောက်များ နှင့် ဆေးဝါးများကို စစ်ထုတ်ပေးသည်။ ။ ထိုသို့ သွေးအတွင်းမှ စစ်ထုတ်ပြီးသည့် အခါ ကိုယ်ခန္ဓာ ၏ လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်၍ ရေ၊ ဓာတ်ဆားနှင့် အခြား ဓာတ်များကို ကျောက်ကပ်အတွင်းရှိ ဖြန့်ငယ်များမှ ပြန်လည်စုပ်ယူခြင်း၊ စွန့်ထုတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ။ ဥပမာ- အလွန်ပူပြင်း၍ ချွေးထွက်များ သော နေ့များတွင် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် စစ်ထုတ်လိုက်သည့် ရေနှင့် ဆားဓာတ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြန်လည်စုပ်ယူထားနိုင်သည်။ ။ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲနေ့များတွင် အလွန်အကျွံစားသောက်မိသောအခါ ကျောက်ကပ်မှ ပိုလျှံနေသောရေနှင့် ဆားဓာတ်များကို ပိုမိုစွန့်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ဖောရောင်ခြင်းမဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ။

ကျောက်ကပ်အတွင်းမှ စစ်ထုတ်လိုက်သော အရည်နှင့် ဓာတ်ဆားများသည် ကတော့ချွန်သဏ္ဌာန် ဖြန့်ငယ်များမှ Ureter ဟု ခေါ်သော ဆီးဖြန့်အတွင်း ဝင်ရောက်ကာ ထိုမှ တစ်ဆင့် ဆီးအိမ်အတွင်းသို့ ဆီးအဖြစ်ရောက်ရှိသည်။ ။ ထိုဆီးများကို သင့်တော်သည့် အချိန်တွင် ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ရန် ဆီးအိမ်အတွင်းသို့ လှောင်ထားနိုင်သည်။ ။

ထိုသို့ မလိုအပ်သောအရာများကို စွန့်ထုတ်ခြင်းအပြင် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်ပေးသောဆဲလ်များလည်း ကျောက်ကပ်အတွင်းတွင် တည်ရှိသည်။ ။ ထိုဟော်မုန်းများထဲမှ Erythropoietin အရစ်သရိပွိုင်တင် ဟော်မုန်းမှာ ရိုးတွင်းခြင်ဆီမှ သွေးနီဥများ ထုတ်လုပ်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ။ အခြားဆဲလ်တစ်မျိုးမှာ ကျွန်ုပ်တို့ စားလိုက်သောအစာ၏ ကစီဓာတ်ထဲမှ ဂလိုက်ကို ဂျင်ကို စွမ်းအင်အဖြစ် သိုလှောင်ထားပေးသည်။ ။ ကျောက်

ကပ်အတွင်းရှိ အချို့ဆဲလ်များက ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုသော ပဋိဇီဝဆေး၊ အင်ဆူလင် စသည့် ဆေးဝါး များကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ဖယ်ရှားရန်အတွက် ဖျက်ဆီး ပေးခြင်းဖြင့် ဆေးဝါးများ စုပုံမနေစေရန် ကာကွယ် ပေးသည် ။ ကျွန်ုပ်တို့ မသိသေးသော ကျောက်ကပ်၏ အခြားလုပ်ဆောင်ချက်များ စွာရှိပြီး သိပ္ပံပညာရှင်များ က ရှာဖွေလေ့လာနေဆဲ ဖြစ်သည် ။

၂။ကျောက်ကပ်များ မည်သည့် နေရာမှာ တည်ရှိသလဲ။

ပုံမှန်အားဖြင့် လူအများ စုတွင် ကောင်းမွန် စွာ အလုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သော ကျောက်ကပ်နှစ်ခု (ဘယ်နှင့် ညာ) ကို ပိုင်ဆိုင်ကြသည် ။ ထိုကျောက်ကပ် များ သည် ခန္ဓာကိုယ်ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း ကျောဘက်ခါးနေရာ အဆုတ်အောက်တွင် တည်ရှိကြသည် ။ ကျောက်ကပ် အစိတ်အပိုင်း၏ ထက်ဝက်နီးပါးခန့်ကို နံရိုးများက ကာ ကွယ်ပေးထားသည် ။

ရံဖန်ရံခါ အချို့သူများ သည် ကျောက်ကပ် တစ်ခုတည်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်လုပ်သော ကျောက်ကပ်တစ်ခုနှင့် အလုပ်မလုပ်သော ကျောက်ကပ် တစ်ခုဖြင့်သော်လည်းကောင်း မွေးဖွားလာတတ်ကြသည် ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဘယ်နှင့် ညာ ကျောက်ကပ် နှစ်ခုမှာ ပေါင်းစပ်၍ ပုံမှန်အရွယ်ထက် ပိုမိုကြီးမားသော ပုံမှန်အားဖြင့် လူအများ စုတွင် ကောင်းမွန် စွာ အလုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သော ကျောက်ကပ်နှစ်ခု (ဘယ်နှင့် ညာ) ကို ပိုင်ဆိုင်ကြသည် ။ ထိုကျောက်ကပ် များ သည် ခန္ဓာကိုယ်ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း ကျောဘက်ခါးနေရာ အဆုတ်အောက်တွင် တည်ရှိကြသည် ။ ကျောက်ကပ် အစိတ်အပိုင်း၏ ထက်ဝက်နီးပါးခန့်ကို နံရိုးများက ကာ ကွယ်ပေးထားသည် ။

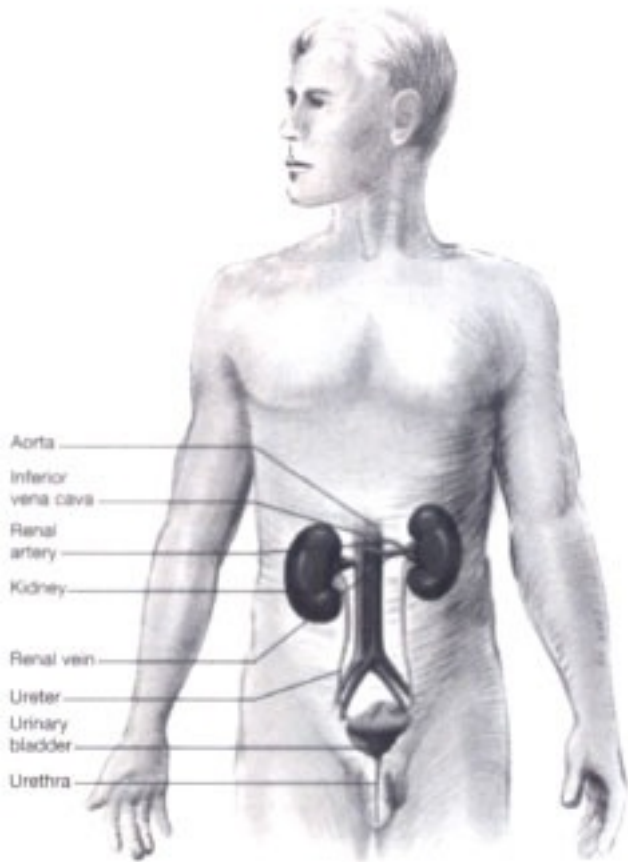
ရံဖန်ရံခါ အချို့သူများ သည် ကျောက်ကပ် တစ်ခုတည်းဖြင့်သော်လ

ည်းကောင်း၊ အလုပ်လုပ်သော ကျောက်ကပ်တစ်ခုနှင့် အလုပ်မလုပ်သော ကျောက်ကပ် တစ်ခုဖြင့်သော်လည်းကောင်း မွေးဖွားလာတတ်ကြသည်။ ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဘယ်နှင့် ညာ ကျောက်ကပ် နှစ်ခုမှာ ပေါင်းစပ်၍ ပုံမှန်အရွယ်ထက် ပိုမိုကြီးမားသော ကျောက်ကပ်တစ်ခု (မြင်းခွာပုံကျောက်ကပ်ဟူ၍ ခေါ်သည်) အဖြစ် တည်ရှိနေတတ်ကြသည်။ ။

ထိုကဲ့သို့ မြင်းခွာပုံကျောက်ကပ်သော်လည်းကောင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်သော ကျောက်ကပ်တစ်ခုတည်း သော်လည်းကောင်း ပိုင်ဆိုင်သောသူများ သည် ရောဂါ လက္ခဏာမရှိသောကြောင့် မသိကြဘဲ ပုံမှန်နေထိုင်နိုင်ကြ သည် ။ အခြားကိစ္စတစ်ခုခုကြောင့် တယ်လီဗေးရှင်း ဓာတ်မှန်၊ သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန်ရိုက်မှ သာ သိရှိ တတ်ကြသည်။ ။

ယေဘုယျအားဖြင့် ခါးနာသောသူများ သည် ကျောက်ကပ်ကြောင့် ဟု ယူဆတတ်ကြသည်။ ။ သို့သော် ခါးနာခြင်းမှာ ခါးနေရာရှိ ကြွက်သားများ နာခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ကျောရိုးဆစ်ကြားရှိ အရိုးနုကြောင့် သော်လည်းကောင်း အဖြစ်များ သည် ။ ခါးမှ ပေါင်ခြံ အတွင်းသို့ တောက်လျှောက်နာသည့် အခါတွင် မူ ဆီး လမ်းကြောင်းအတွင်း ကျောက်တည်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည် ဟု ယူဆနိုင်ပေသည်။ ။



အရစ်သရိပွိုင်တင်

Erythropoietin

ကျောက်ကပ်မှ ထုတ်လုပ်သော ဟော် မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရိုးတွင်းခြင်ဆီမှ သွေးနီဥများ ပိုမိုထုတ်လုပ်ပေးရန် လှုံ့ဆော်သည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ် သောအခါ ထိုအရစ်သရိပွိုင်တင် ဟော် မုန်းထုတ်လုပ်မှုနည်းပါးလာပြီးသွေးအား နည်းခြင်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထိုသွေး အားနည်းခြင်းမျိုးကို Erythropoietin ထိုးဆေးသုံး၍ ကုသနိုင်သည်။

ဂလိုက်ကိုဂျင်

ဂလူးကို့စ် သကြားဓာတ်ပါဝင်သော ခြပ်ပေါင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ ကစီဓာတ်ကို ဂလိုက်ကိုဂျင် အဖြစ် အဓိကထား သိုလှောင်ထား သည် ။

မြင်းခွာပုံသဏ္ဌာန်ကျောက်ကပ်

ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါရပ်ဆိုင်ရာအခြေအနေ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဘယ်ဘက်နှင့် ညာဘက် ကျောက်ကပ်များ သီးခြားရှိရမည့် အစား အပေါ်ပိုင်းချင်း သို့မဟုတ် အောက်ပိုင်း အချင်းချင်းဆက်နေသည် ။ မြင်းခွာ ပုံသဏ္ဌာန်ကျောက်ကပ်၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း မှာ အောက်ပိုင်းချင်း ဆက်နေခြင်း ဖြစ်သည် ။ ၎င်းက ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်း များကို ပုံမှန် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိပြီး အများအားဖြင့် ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားလက္ခဏာများ အတွက် CT Scan ၊ သို့မဟုတ် Ultrasound ရိုက်သောအခါမှ တွေ့ရှိ ရခြင်း ဖြစ်သည် ။ မြင်းခွာပုံသဏ္ဌာန် ကျောက် ကပ်ရှိသူများ တွင် ကျောက် ကပ်ရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားခြင်း မရှိပါ။

Ultrasound

(အာလ်ထရာဆောင်း)

Ultrasound အသံလှိုင်းဖြင့် စစ် ဆေးခြင်းကို တယ်လီဗေးရှင်းဓာတ်မှန် စစ်ဆေးခြင်းဟု သိကြပြီး ရောဂါ ရှာဖွေရာတွင် အသုံးပြုသည် ။ ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါရပ်များ၊ ဥပမာ-ကျောက်ကပ်ကိုအသံလှိုင်းဖြင့် ရိုက်ခတ်စေပြီး တန်ပြန်လာသော အသံ လှိုင်းများ ဖြင့် ၎င်းအင်္ဂါများကို ပုံရိပ်ဖော် ပေးနိုင်သည် ။

CT Scan

(ကွန်ပျူတာအသုံးပြု ဓာတ်မှန် ရိုက်ခြင်း)

ကွန်ပျူတာအသုံးပြု၍ ဓာတ်မှန်ရိုက် ပြီး သုံးဖက်မြင်ပုံရိပ်ဖော်ပေးနိုင်သည်။ ။ ရောဂါရှာဖွေရေးအတွက် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို ပုံရိပ်ဖော် ပေးနိုင် ပြီး CT Scan ဟု လူသိများ သည်။

၃။ကျောက်ကပ်၏ အစိတ်အပိုင်း ဂလိုမာရူးလပ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

ကျောက်ကပ်များကို နက်ဖရွန်ဟု ခေါ်သော အလုပ်လုပ်ကိုင်သည့် ယူနစ်ပေါင်း နှစ်သန်းကျော်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ။ နက်ဖရွန်တစ်ခုတွင် ဂလိုမာရူးလပ်ဟု ခေါ်သည့် ဆံချည်မျှင်သွေးကြောထုံးတစ်ခုနှင့် သွေးကြော များ ၊ ကျောက်ကပ် ပြွန်ငယ်များ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ။ ဂလိုမာရူးလပ် (ဆံချည်မျှင်သွေးကြောထုံး) ကို သေးငယ် သောဆန်ခါငယ်အဖြစ်ယူဆနိုင်ပြီး ၎င်းကို ဆံချည်မျှင် သွေးကြောငယ်များ ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ။ သွေးများ သည် ကျောက်ကပ်သွေးလွှတ်ကြောမှ ပို၍ သေးငယ်သော သွေးကြောငယ်များ အဖြစ် ဖြာထွက်ပြီး တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် သေးငယ်လာကာ နောက်ဆုံးတွင် ဆဲလ်တစ်ခု ပမာဏမျှ သေးငယ်ပါးလွှာသော ဆံချည်မျှင်သွေးကြော ထုံးကလေးများ ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ဂလိုမာရူးလပ်သို့ ထိတွေ့စီးဝင်သည်။ ။

ပါးလွှာသောဂလိုမာရူးလပ်၏ နံရံများကြားမှ အရည်၊ ဓာတ်ဆား၊ သကြားနှင့် သေးငယ်သောအရာများ ဖြတ်သန်းသွားလာနိုင်သော်လည်း စစ်ထုတ်ရန် ကြီးမား သောအရာများ ဖြစ်သည့် ပရိုတင်း၊ သွေးနီဥနှင့် သွေးဖြူ ဥများမှာ မူ မဖြတ်သန်းနိုင်ချေ။ အကယ်၍ ဂလိုမာရူးလပ် ထိခိုက်ပျက်စီးပါက ပရိုတင်း၊ သွေးဆဲလ်များ သည် ဂလို မာရူးလပ်ကို ဖြတ်သန်း၍ ဆီးအတွင်းရောက်ရှိနေသည် ကို တွေ့ရှိရနိုင်သည်။ ။ ၎င်းပြဿနာကို မည်သည့် ဓာတ်ခွဲ ခန်းတွင် မဆို ပြုလုပ်နိုင်သည့်

ဆီးစစ်ဆေးခြင်းနည်းဖြင့် ရှာဖွေ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၏ ပထမဆုံး လက္ခဏာအဖြစ် မကြာခဏ စတင်တွေ့ရှိရခြင်းမှာ အလုပ် လျှောက်ခြင်းနှင့် အသက်အာမခံထားခြင်းတို့ အတွက် နှစ်စဉ် ပုံမှန် ဆီးစစ်ဆေးခြင်းမှ ဆီးအတွင်း ပရိုတင်းနှင့် သွေးဆဲလ်များ ပါဝင်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

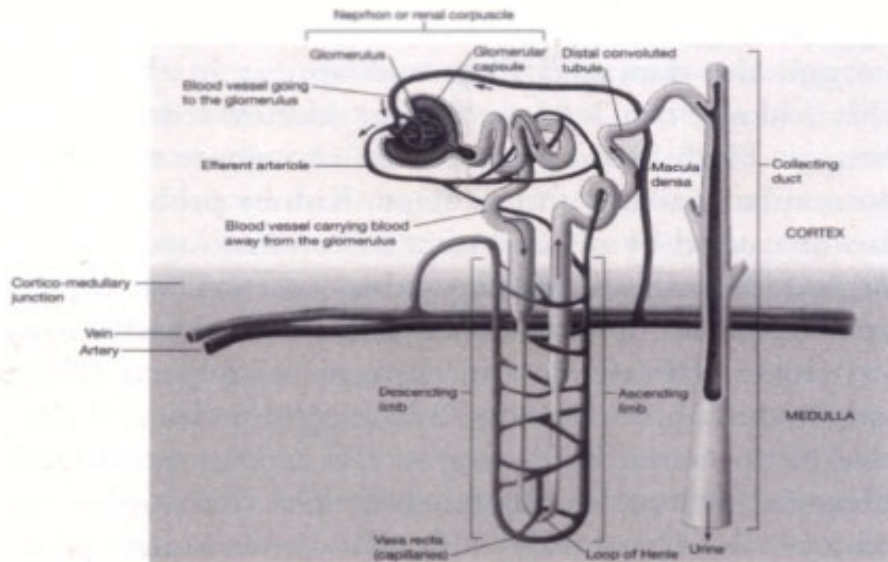
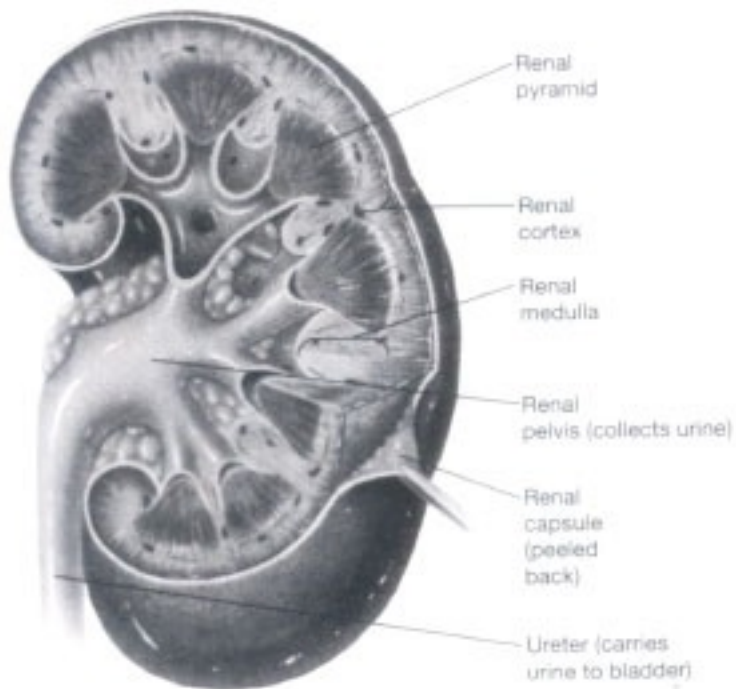
ထိုဂလိုမာရူးလပ် အရေအတွက် နည်းပါးနေသူ များ သည် လည်း ပုံမှန်သွားလာနေထိုင်နိုင်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောက်ကပ်တစ်ခုထုတ်၍ လှူထားသော သူများ တွင် ဂလိုမာရူးလပ်အရေအတွက် ထက်ဝက်လျော့ နည်းသွားသည်။ ထိုအခါတွင် ကျန်ရှိသော ကျောက်ကပ် တစ်ခုရှိ ဂလိုမာရူးလပ်များမှာ အချိန်ကာလတစ်ခု အကြာတွင် ကြီးထွားလာကာ အလုပ်ပိုမိုလုပ်ဆောင်လာ နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဂလိုမာရူးလပ်

၎င်းက ကျောက်ကပ်၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်ပြီး သွေးအတွင်းမှ ဆီးကို စစ်ထုတ်ယူနိုင်သည့် သွေးကြောမျှင် ကလေးများ ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။

ဆီးချိုရောဂါ

သွေးအတွင်း အချို့ဓာတ်(ဂလူးကို့စ်) ပမာဏမြင့်တက်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်း ရောဂါမှာ ပန်ကရိယမှ အင်ဆူလင် ဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းခြင်း ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဆဲလ်များ ရှိ အင်ဆူလင်လက်ခံရာနေရာ ချွတ်ယွင်း မှုကြောင့် လည်းကောင်း ဖြစ်လာ ခြင်းဖြစ်သည်။



၄။ မည်သည့် အရာတွေက ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေသလဲ။

ရာပေါင်းများစွာသော အကြောင်းများက ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ။ ၎င်းတို့ အနက် ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေသော အဖြစ်အများဆုံး အကြောင်းမှာ သွေးချိုရောဂါကို ကောင်းစွာမထိန်းသိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ ။ သွေးချိုရောဂါသည် များတွင် သွေးအတွင်း အချို့ဓာတ်မြင့်မားသောအချိန်တွင် ဂလိုမာရူးလပ်၏ ဆံချည်မျှင်သွေးကြောနံရံများကို ကြီးထွားလာစေသည်။ ။ ဆံချည်မျှင်သွေးကြောများနှင့် အနီးအနားရှိ ဆဲလ်များ စတင်ကြီးထွားလာပြီး ပျက်စီးကာ ဂလိုမာရူးလပ်ကို အမာရွတ်ဖြစ်စေပြီး ကျုံ့ဝင်စေကာ ၎င်း၏ ဆန်ခါပေါက်များကို ပျက်စီးသွားစေသည်။ ။ ထိုအခါ သွေးအတွင်းရှိ ပရိုတင်းများသည် ပျက်စီးသွားသော ဆန်ခါငယ်များမှ စိမ့်ထွက်ကာ ဆီးအတွင်းရောက်ရှိသွားသည်။ ။ ထိုသို့စိမ့်ထွက်ခြင်းသည် ကျောက်ကပ်ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းကို ပိုမိုဖြစ်စေပြန်သည်။ ။ သွေးဖိအားမြင့်တက်ခြင်းကလည်း ဂလိုမာရူးလပ်ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို ထပ်မံဖြစ်စေသည်။ ။ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း၊ ဆေးဝါးများ၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုများ၊ ကျောက်ကပ်အတွင်း ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် အချို့ကင်ဆာရောဂါများကလည်း ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ။ S.L.E ခေါ် မိမိခုခံအားစနစ်က မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်တိုက်ခိုက်သောရောဂါနှင့် မျိုးရိုးလိုက်သော သွေးအားနည်းရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည့် Sickle Cell Anemia သည်လည်း ကျောက်ကပ်အပါအဝင် အခြားကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများစွာကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် သွေးအတွင်းကိုလက်စထရောပမာဏမြင့်တက်ခြင်းသည်လည်း ကျောက်ကပ်သွေးလွှတ်ကြောများအား ကျဉ်းစေခြင်း၊ မာစေခြင်း (Atherosclerosis) ဖြင့် ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ။ HIV ခေါ် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါသည်လည်း အချို့လူနာများ

တွင် ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ သည် ။ သို့ဖြစ်၍
ထိုရောဂါများအား စောစောတွေ့ရှိ ကုသ နိုင်လေ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီး
မှုကို ကာကွယ်ရန် အခွင့် အရေး ပိုမိုရရှိလေပင် ဖြစ်ပေသည် ။

S.L.E ရောဂါ

SLE ရောဂါမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအား စနစ်က မိမိ၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ
များကို မှားယွင်းစွာ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်သည့် ရောဂါဖြစ်သည် ။ ၎င်းကို
Lupus Erythematosus ဟု လည်း ခေါ်သည် ။

Sickle Cell Anemia

မျိုးရိုးလိုက်သော သွေးအားနည်း ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းရောဂါ
တွင် သွေးနီဥများကို လခြမ်းပုံ သဏ္ဌာန် ဖြစ်ပေါ်စေသည် ။ ထိုလခြမ်း ပုံ
သဏ္ဌာန် သွေးနီဥဆဲလ်များက သွေးကြောမျှင်များကို ပိတ်ဆို့စေပြီး
အရိုး၊ နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် ကျောက်ကပ် တို့ ကို ပျက်စီးထိခိုက် ဒဏ်ရာရ
စေနိုင် သည် ။

Atherosclerosis

(သွေးလွှတ် ကြောမာခြင်း)

Atherosclerosis မှာ ရောဂါဖြစ် စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကိုလက်စထရော
အဆီများက သွေးကြောနံရံအတွင်း အဆီချိုးအဖြစ် ကပ်နေခြင်းကြောင့်
သွေးလွှတ်ကြောများကို ကျဉ်းမြောင်း စေသည် ။ ၎င်းအဆီချိုးက သွေးခဲ
ဖြစ် စေနိုင်ပြီး သွေးစီးဆင်းမှုကို ထပ်မံ လျော့နည်းစေသည် ။

HIV

HIV / AIDS ရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင် သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအမည်ဖြစ်သည် ။
HIV ဗိုင်းရပ်စ်မှာ သွေးသွင်းခြင်း၊ သွေး ကြောအတွင်း မူးယစ်ဆေးထိုးသွ

င်း ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ရောဂါပိုးပါဝင် သည့် အပ်စူးမိခြင်းတို့ မှ တစ်ဆင့် ကူး စက်နိုင်သည် ။ HIV ဗိုင်းရပ်မှာ သွေး သန့်စင်နည်းဖြင့် ကုသ ရာမှ တစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။

ADPKD

(မျိုးရိုးလိုက်သော ကျောက်ကပ် အရည် အိတ် တည်သော ရောဂါ)

မျိုးရိုးလိုက်သော ကျောက်ကပ်ရောဂါ များ တွင် အဖြစ်အများ ဆုံး ရောဂါဖြစ် သည် ။ လူနာသည် ရောဂါဖြစ်စေ သော ဗီဇကို မိဘတစ်ဦး ဦးထံမှ မျိုးရိုး ဆက်ခံရရှိပြီး ကျောက်ကပ်အတွင်း အရည်အိတ်များ ဖြစ် ပေါ်လာသည် ။

၅။ကျောက်ကပ်ရောဂါက မျိုးရိုးလိုက်နိုင်သလား။

ကျွန်ုပ်တို့ မျိုးရိုးဗီဇတစ်စုံအနက် တစ်ခုစီကို အမိနှင့် အဖဆီမှ လက် ခံရရှိထားသောကြောင့် မိဘများ သည် ကျွန်ုပ်တို့ ၏ အနာဂတ်ကျန်းမာ ရေးအပေါ် များစွာ လွှမ်းမိုးမှုရှိနေသည် ။ အဖြစ်အများ ဆုံး မျိုးရိုးလိုက် သော ကျောက်ကပ်ရောဂါမှာ ADPKD ဟု ခေါ်သော ကျောက် ကပ်အတွင်း အရည်အိတ်များ စွာဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါ ဖြစ်သည် ။ အဖေ သို့မဟုတ် အမေ တစ်ဦးဦးထံမှ ရောဂါ ဖြစ်မည့် မျိုးရိုးဗီဇတစ်ခုကို ဆက်ခံရုံမျှဖြင့် ထို ADPKD ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည် ။ ထိုမျိုးရိုးဗီဇရှိသူ အကုန်လုံး မဟုတ်သော်လည်း အများ စုမှာ ကျောက်ကပ်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး ခံစားရတတ်သည် ။ ထိုမျိုးရိုးဗီဇသည် ကျောက် ကပ်များ အတွင်း အရည်အိတ်များ စွာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အချိန်ကြာလာသည် နှင့် အရည်အိတ်အရွယ်အစား သာမက အရေအတွက်ပါ များ ပြားလာစေသည် ။ သိပ္ပံ ပညာရှင်များက ADPKD ဖြစ်စေသော မျိုးရိုးဗီဇ တည်ရှိရာ နေရာနှစ်နေရာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြပြီး တစ်ခုမှာ ခရိုမိုဇုမ်း ၁၆ တွင် ဖြစ်ပြီး AP

CKD 1 ဟု ခေါ်သည်။ ။ ၎င်းက ADPKD ရောဂါ၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း တွင် တွေ့ရသည်။ ။ ၎င်းဗီဇကို မမွေးဖွားမီကပင် ရောဂါ ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင် သည်။ ။ အခြားဗီဇတည်ရှိရာမှာ ခရို မိုဇုမ်း ၄ တွင် ဖြစ်ပြီး APCKD 2 ဟု ခေါ်သည်။ ။ ကျောက် ကပ်တွင် အရည်အိတ် ရှိ၊ မရှိ ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း ကို အသက် ၃၀ နှစ်ကျော်မှ သာ သေသေချာချာ စစ်ဆေး နိုင်သည်။ ။ ကျောက်ကပ်ရှိ အရည်အိတ်များကို တွေ့ရှိနိုင် သည့် အသံလှိုင်းဖြင့် ရှာ ဖွေစစ်ဆေးနည်းဖြင့် စစ်ဆေး နိုင်သည်။ ။

ရောဂါဖြစ်ရန်အတွက် အမိနှင့် အဖ နှစ်ဦးစလုံး ထံမှ ရောဂါဖြစ်သ ည့် ဗီဇ လိုအပ်သည့် ရောဂါမှာ Sickel Cell Anemia ရောဂါဖြစ်သည်။ ။ ၎င်းမျိုးရိုးလိုက်သော ရောဂါမှာ လူမည်းများ တွင် အဖြစ်အများ ဆုံးဖြစ်ပြီး အီ တလီ၊ အင်ဒီယန်းနှင့် အခြားမျိုးနွယ်များ တွင် လည်း တွေ့ နိုင်သည်။ ။ Sickel cell သွေးအားနည်းရောဂါသည် များ ၏ ၅ ရာခိုင် နှုန်းတွင် ပြင်းထန်သောကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ။ ဆီးချို ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ SLE ရောဂါနှင့် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါရှိသူများ ၏ သား သမီးများ တွင် ထိုရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွားကြောင်း တွေ့ရ သည်။ ။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ မိဘများ ၏ နေ ထိုင် စား သောက်မှုပုံစံနှင့် စိတ်နေစိတ်ထားတို့ သည် သားသမီး များ အ ပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ။ ဆေးလိပ် သောက်သော မိဘများ ၏ သားသမီးများ သည် ဆေးလိပ် သောက်ဖြစ်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်။ ။ ထို့အတူ အဝလွန် သော မိဘများ တွင် လည်း အဝလွန်သော သားသမီး များ ရှိရန် ပိုမိုဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ။ ဤသို့ ဆိုသော်ငြားလည်း ကျွန်ုပ်တို့ သ ည် ကျွန်ုပ်တို့ ၏ မိဘများ မဟုတ်ပေ။ လူ အတော်များများ သည် သူတို့ ၏ မျိုးရိုးတွင် ရှိသောရောဂါ များ မခံစားရပေ။ ထို့အပြင် ဆေးပညာတိုး တက်ဖွံ့ဖြိုး နေသည် နှင့် အမျှ ကုထုံးအသစ်များ ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိ ရာ

မျိုးရိုးလိုက်သောရောဂါရှိသည့် လူငယ်များ အဖို့ ၎င်းတို့ ၏ မိဘများ ထက် ပို၍ ရောဂါပျောက်ကင်းသက်သာ အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ။

BUN

လူနာများကို ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှာ ဖွေစစ်ဆေးရာတွင် အသုံးပြုသော အသုံးများ သည့် သွေးစစ်ဆေးမှုတစ်ခု ခုဖြစ်သည်။ BUN ဓာတ်မြင့်တက် နေလျှင် ကျောက်ကပ်၏ လုပ်ငန်း ထိ ခိုက် ကျဆင်းနေကြောင်း ပြသသည်။ ။

Creatinine

၎င်းဓာတ်မှာ လည်း ကျောက်ကပ် ရောဂါရှာဖွေရာတွင် အသုံးပြုသော သွေးစစ်ဆေးမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ Creatinine ဓာတ်မှာ ကြွက်သားများမှ ထွက်လာသော ဓာတ် ဖြစ် သည်။ ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းများ ကျဆင်းလာသည့် အခါ ကျောက်ကပ်မှ Creatinine ဓာတ် စစ်ထုတ်နိုင်မှု ကျဆင်းပြီး သွေးအတွင်း ၎င်းဓာတ် များ မြင့်တက်လာ သည်။ ။

ဆီးစစ်ဆေးခြင်း

(Urine Analysis)

အသုံးများ သော ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဆီးအတွင်း ပရိုတင်း (အသားဓာတ်)၊ ဂလူးကို့စ် (အချို့ ဓာတ်)နှင့် ဆဲလ်များ ပါဝင်မှုကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။ ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါအတွက် ထပ်မံစစ်ဆေးမှုကို လိုအပ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ် ရာတွင် အသုံးဝင်သည်။ ။

၆။ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိနေကြောင်း ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် ကျွန်ုပ်တို့ ထံသို့ တိတ် တဆိတ်ဝင်ရောက်

လာနိုင်သည်။ ။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ရင်ဘတ် အောင့်လျှင် နှလုံးရောဂါကြောင့် လားဟု တွေးမိတတ်ကြ သည် ။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်း တို့ ဖြစ်လျှင် အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်နိုင်၍ ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသကြသည် ။ သို့သော် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်အများစုမှာ အစောပိုင်းအဆင့်တွင် ရောဂါ လက္ခဏာမပြသပေ။ ။ ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း၊ သွေး တိုးခြင်း၊ ဆီးအတွင်းသွေးပါခြင်း၊ ဆီးအမြှုပ်ထခြင်း၊ မိသားစုတွင် ကျောက်ကပ်ရောဂါရာဇဝင်ရှိခြင်း စသည် ဖြင့် တွေ့ရှိမှ သာ အချို့သူများ သည် ဆရာဝန်နှင့် ကျောက် ကပ်ရောဂါ ပြသစစ်ဆေးတတ်ကြသည် ။ ထိုသို့ စတင်စစ် ဆေးသောဆရာဝန်မှာ မိသားစုဆရာဝန်သော်လည်း ကောင်း၊ အထွေထွေအထူးကုဆရာဝန်သော်လည်း ကောင်း၊ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်သော်လည်းကောင်း၊ သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင် သည် ။ ထိုဆရာဝန်မှ ရှေးဦးစွာ ရောဂါရာဇဝင်အသေးစိတ်နှင့် စနစ်တကျစမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်လိမ့်မည်။ ထို့နောက် ကျောက်ကပ်နှင့် ဆိုင်သော ကနဦးစစ်ဆေးမှု များ ဖြစ်သည့် သွေးအတွင်း BUN၊ Creatinine၊ Complete Blood Count စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဆီးစစ်ဆေးခြင်း (Urine Analysis) တို့ ကို ပြုလုပ်လိမ့်မည် ။ အကယ်၍ ထိုစစ်ဆေးချက်များ အားလုံးတွင် ပုံမှန်အဖြေများ တွေ့ရှိပါက သိသာထင်ရှားသော ကျောက်ကပ်ရောဂါမရှိ ကြောင်း ယူဆနိုင်သည် ။ ဆီးချိုရောဂါသည် များ တွင် ဆီးအတွင်း အနည်းငယ်မျှသော (ပရိုတင်း) Albumin ကို Microalbumin စစ်ဆေးခြင်းနည်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည် ။ ဆီးအတွင်း Microalbumin တွေ့ရှိခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ပိုမြင့်မားသူနှင့် စောလျင် စွာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်မည့် သူ များကို မှန်းဆနိုင်သည် ။ အခြားစစ်ဆေးခြင်းများ ဖြစ်သည့် ၂၄ နာရီစွန့်ထုတ်ထားသော ဆီးအတွ

င်းရှိ ပရိုတင်းဓာတ် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှုကို တိတိကျကျတိုင်းတာနိုင်သည့် Creatinine ဓာတ် စွန့်ထုတ်နိုင်မှု စစ်ဆေးခြင်းတို့ ကို စစ်ဆေး နိုင်သည်။ ။

ကျောက်ကပ်ကို အသံလှိုင်းဖြင့်စစ်ဆေးခြင်း ဖြင့် ကျောက်ကပ်အတွင်း ကျောက်တည်ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်အတွင်းရှိ အရည်အိတ် များကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ရှာဖွေစစ်ဆေးနိုင်သည်။ ။ အထက်ဖော်ပြပါစစ်ဆေးချက်များ တွင် တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက သင့်ဆရာဝန်မှ ကျောက်ကပ်အထူးကု ဆရာ ဝန်ထံသို့ လွှဲပြောင်းပေးလိမ့်မည်။ ။ ၎င်းကျောက်ကပ် အထူးကုဆရာဝန်မှာ ကျောက်ကပ်ရောဂါအထူးကု သမားတော်ကြီး၊ သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်၊ ဆီးအိမ်နှင့် ဆီးကျိတ်ရောဂါ ခွဲစိတ်မှုတို့ ကို အထူးပြုသည့် ဆီး၊ ကျောက်ကပ် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်လိမ့်မည်။ ကျောက် ကပ် ရောဂါတစ်ခုခြင်းစီကို အထူးပြုသော အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများ လည်း ရှိနိုင်သေးသည်။ ။ ၎င်းဆရာဝန် ကြီးများက သင်သိလိုသမျှကို ဖြေကြားပေးနိုင်ပြီး ရောဂါ အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျသိရန်အတွက် ထပ်မံ စစ်ဆေးမှုများ လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ။

Microalbumin

သာမန်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် မတွေ့ရှိနိုင် သော အလွန်အနည်းငယ်မျှ ပမာဏ ဖြစ်သော ပရိုတင်း Albumin ဓာတ် ဆီး အတွင်း ပါဝင်မှုကို တွေ့ရှိနိုင်ရန် စီစဉ်ပြုလုပ်ထားသော စစ်ဆေးမှု တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ။

ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် ကျွန်ုပ်တို့ ထံသို့ တိတ်တဆိတ်ဝင်ရောက်လာ နိုင်သည်။ ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါဝေဒနာ ရှင်အများ စုမှာ အစောပိုင်းအဆင့် တွင် ရောဂါလက္ခဏာ မပြသပေ။

Dialysis

အမြေးပါးတစ်ခု၏ တစ်ဘက်မှ တစ် ဘက်သို့ အရာဝတ္ထုငယ်များ များ ရာ မှ နည်းရာသို့ စိမ့်ဝင်သောနည်းဖြင့် ဖြတ်သန်းရွေ့လျားခြင်းကို သိပ္ပံနည်း ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ။

လူအများ စုအတွက် ကောင်းမွန်သည့် အကြံပေးချက်သည် အခြား လူတစ် ဦး တစ်ယောက်အတွက် အဆိုးရွား ဆုံးအကြံလည်း ဖြစ်နေနိုင် သည်။ ။

၇။ ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် မည်မျှအဖြစ်များ သနည်း။

လူသက်တမ်း ပိုမိုရှည်ကြာလာသည် က တစ် ကြောင်း၊ သွေးတိုး၊ နှ လုံးနှင့် ဆီးချိုရောဂါများကို ကုသ ကာကွယ်နိုင်သောနည်းသစ်များ ပေါ် လာသည့် အတွက် လူတို့ သက်တမ်း ရှည်စွာနေထိုင်လာနိုင်သောကြော င့် တစ် ကြောင်း ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် ပိုမိုတွေ့ရှိလာသည့် ရောဂါဖြစ် လာသည်။ ။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်လောက်က ဆေးရုံ တွင် အသက် ၁၀၀ နှစ် ရှိသူများကို တွေ့ရှိရန်ခက်ခဲ သော်လည်း ယခုအခါ မရှားတော့ပေ။ လူ သက်တမ်းရှည် လာသည် နှင့် အမျှ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေသော ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းမှာ လည်း မြင့်တက်လာသည်။ ။ ၂၀၀၄ ခုနှစ် စစ်တမ်းကောက်ယူချက်များ အရ အမေရိကန် နိုင်ငံတွင် နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် ဦးရေမှာ အသက် ၇၅ နှစ် အထက်တွင် လူဦး ရေတစ်သန်း၊ အသက် ၆၅ နှစ်မှ ၇၄ နှစ်ကြားတွင် လူဦးရေ ခြောက် သိန်း ရှိခဲ့သည်။ ။ ထို့အပြင် သွေးသန့်စင်သောနည်း (Dialysis) ဖြင့် ဆေးကု သမှုခံယူသူ ကျောက်ကပ်ရောဂါ သည် မှာ ၃၃၅,၉၆၃ ယောက် ရှိခဲ့သည်။ ။ ယခုအခါ ကျောက်ကပ် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း သည် အလျင်အမြန် တိုး တက်လာနေ၍ ကျောက်ကပ်သွေး သန့်စင်ခြင်း ခံယူ နေရသူမှာ ငါးသိန်းခန့်အထိ ရှိနေသည်။ ။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်း မှာ ဆီးချို ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွား

သူ လျင်မြန်စွာ များ ပြား လာခြင်းကြောင့် လည်း ဖြစ်သည်။ ။ လူအများ ပိုမို ချမ်းသာ လာသည် နှင့် အမျှ ရွေးချယ်စားသောက်စရာများ သည် လည်း အမျိုးအစားသာမက ပမာဏပါ များ လာသည် ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းများ လျော့ နည်းလာသည် ။ ထို့အတွက် လူ့ခန္ဓာ ပိုဝလာကြသည် ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာလေလေ ဆီးချိုဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းများ လေလေ ဖြစ်သည် ။ အထက်ပါရလဒ် များကြောင့် လူထုအတွင်း ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း မြင့်မားလာခြင်းဖြစ်သည် ။ ယခုအခါ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွား နေသူဦးရေမှာ နှစ်ဆယ့်တစ်သန်းကျော်ရှိနေပြီဟု မှန်းဆထားသည် ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများ ထဲတွင် ဆီးချိုရောဂါက နံပါတ်တစ်ဖြစ်၍ ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံ များ တွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း မြင့်လာသည် နှင့် အမျှ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ ဦးရေမှာ လည်း လျင်မြန်စွာများ ပြားလာခြင်းဖြစ်သည် ။

ရောဂါဖြစ်ပွားမှု များ ပြားလာသည် နှင့် အမျှ လူတို့ ၏ ကျောက်ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ အသိပညာများ လည်း တိုးပွားလျက်ရှိသည် ။ ကျွန်ုပ်တို့ ၏ မိဘများ နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ သည် ယခုအခါ ဆရာဝန်များ နှင့် ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ပိုမိုလုပ်ဆောင် လာကြသည် ။ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးလိုက်သည် နှင့် သွေးနှင့် ဆီးစစ်ဆေးရန် အခွင့် အရေးရလာသည် ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိသူများကို ကြိုတင်ရောဂါ ရှာဖွေ စစ်ဆေးရန် အဓိကထားရမည် ဖြစ်သည် ။ နောက်ဆုံးတွင် နာမည်ကျော်ကြားသော အနု ပညာရှင်များ သို့မဟုတ် အားကစားသမားများ နှင့် ကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင်ကုသမှု ခံယူခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသခြင်းများ အကြောင်း ဆွေးနွေးပုံကို သတင်းမီဒီ

ယာ များမှ တစ်ဆင့် ပြည်သူလူထုကို တင်ပြသင့်ပါသည်။ ။ ကျောက်ကပ်
ရောဂါအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမိုသိရှိလာသည် နှင့် မိသားစုနှင့် မိတ်
ဆွေများ အကြား ဆွေးနွေးရန် ပိုမိုလိုလား လာကြပြီး ထိုသို့ဆွေးနွေးခြင်းက
ကျောက်ကပ်ရောဂါအကြောင်း ပိုမိုသိရှိနားလည်လာစေ ပြီး အ
လေးအနက်ထားလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း သိရှိလာမည်ဖြစ်သည်
။

၈။ ကျောက်ကပ်ရောဂါကို အစားအသောက်ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

ကျောက်ကပ်ရောဂါကုသရာတွင် အထူးစီမံထားသော စားသောက်မှု
ပုံစံစားသုံး ခြင်းသည် ခေတ်သစ်ဆေးဝါးများ ၊ ကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင်ခြင်းများ
မပေါ်ပေါက်မီက ပင် အသုံးပြုသော တစ်ခုတည်းသောကုထုံးပင် ဖြစ်သည်။ ။
ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် များကို ကျောက်ကပ်ပျက်စီးမှု နှုန်းလျော့ကျစေရန်အတွက်
အသားဓာတ်လျှော့စားစေခြင်းအပြင် အရည်၊ ဆား၊ ပိုတက်ဆီယမ်နှင့် ဖော့စဖိတ်များကို
ကန့်သတ်စားသုံးစေသည်။ ။ ထိုသို့စားသုံး ခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်ရှည်ပိုနေရသော်လည်း
နေထိုင်စားသောက်မှုအရည်အသွေးမှာ ညံ့ဖျင်းလှသည်။ ။ တစ်ခါတစ်ရံ
အချို့မှာ အာဟာရချို့တဲ့ သူများ ဖြစ်လာသည်။ ။

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်ခန့်တွင် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်နေသည့် ကြွက်များကို
လေ့လာ ရာ၌ အသားဓာတ်လျှော့၍ စားစေသောကြွက်များက အသားဓာတ်ပိုစားသော
ကြွက်များ ထက် သက်တမ်းပိုရှည်ကြကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ။ ၎င်းရလဒ်ကြောင့်
အသားဓာတ် လျှော့စားစေပြီး ကုသရန် စိတ်ဝင်စားခဲ့ကြသည်။ ။ ကျွန်ုပ်တို့ ၏
ပုံမှန်အစားအသောက် များတွင် အမဲသား၊ ငါး၊ ဝက်သားနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ
ကဲ့သို့ အသားဓာတ်

ပါဝင်မှုများ သော အစားအသောက် များ များ ပြားလှသည် ။ သို့သော် လူများ တွင် မူ စမ်းသပ် လေ့လာချက်များက ကြွက်များ တွင် တွေ့ရှိချက်များကဲ့သို့ ခိုင်မာမှုမရှိလှပေ။ ဆရာဝန် တော်တော်များများကမူ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများကို အသားဓာတ် အနည်း ငယ်လျှော့စားရန် အကြံပြုကြဆဲ ဖြစ်သည် ။

လူအများ စုသည် ဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်က ကျောက်ကပ်ရောဂါအတွက် ကောင်းသည် ဟု ယုံကြည် ကြသည် ။ ထိုအယူအဆမှာ ဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်က ဆီးကို အက်ဆစ်ဓာတ်ဘက်သို့ရောက်စေ၍ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်သောရောဂါအတွက် ကောင်းသည် ဟု ဆိုရာမှ စခဲ့ ခြင်းဖြစ်သည် ။ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်သောရောဂါကို သာ ကုသရန်အတွက် ပဋိဇီဝဆေးများ သောက်သုံးခြင်း က ဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်ထက် ပို၍ ကောင်းပေသည် ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် အများ စုမှာ ဘယ်ရီသီးသောက်ခြင်းဖြင့် အရသာရှိရုံမှ လွဲ၍ အကျိုးမရှိပါ။

ကျောက်ကပ်ရောဂါရှင်အများ စုသည် သွေးတိုး ခြင်းကို ခံစားရသောကြောင့် ဆားဓာတ်ကန့်သတ်ထား သောအစာကိုသာ စားသင့်သည် ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသူများ သည် သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ ပိုဖြစ်တတ် ၍ သွေးအတွင်း ကိုလက်စထရောနှင့် ထရိုင်ဂလစ်စရိုက် အဆီဓာတ်များ သူများ လည်း အဆီလျှော့ထားသော အစာများကိုသာ စားသုံးသင့်သည် ။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူ များ လည်း သီးသန့်အစားအစာများ သာစားသောက်ရန် လိုအပ် သည် ။

စားသောက်မှုပုံစံနှင့် ပတ်သက်၍ စာအုပ်များ ၊ မဂ္ဂဇင်းများ နှင့် အင်တာနက်တို့ မှ တစ်ဆင့် အချက်အလက် များ စွာရရှိသကဲ့သို့ ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာများ လည်း ရရှိနိုင် ပေသည် ။ မည်သည့် အစားအသောက်၊ ဖြ

ည့်စွက်ဆေးဝါး များကိုမဆို မသုံးစွဲမီ၊ ဆရာဝန်၏ အကြံပေးတောင်းခံရန် အလွန်အရေးကြီးလှပါသည်။ ဆရာဝန်ကသာ လူနာ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ရောဂါရာဇဝင်နှင့် သွေးစစ်ဆေးမှု အဖြေများကို ကြည့်ရှုပြီး တစ်ဦးချင်းစီအတွက် သင့်တော် သောအစားအသောက်များကို ရွှန်ကြားနိုင်ပါသည်။ ။ လူပေါင်းများစွာတို့ သည် နှစ်များစွာ အစားအသောက်များ ရှောင်ကြဉ်ခဲ့သော်လည်း ထိုသို့ ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းများမှာ အကျိုးမရှိခြင်း၊ ဒါမှ မဟုတ် ရောဂါအခြေအနေကိုပင် ပို၍ ဆိုးဝါးစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ။ လူ အများစုအတွက် ကောင်းမွန်သည့် အကြံပေးချက်သည် အခြားလူတစ်ဦးတစ်ယောက်အဖို့ တော့ အဆိုးရွားဆုံး အကြံလည်း ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

၉။ မည်သည့် ဆေးဝါးက ကျောက်ကပ်ရောဂါ ပိုမိုမဆိုးရွားစေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်သနည်း။

ကျောက်ကပ်ထိခိုက်ပျက်စီးနေမှု လျော့နည်းစေ ရန်အတွက် ပထမဦးဆုံးသတ်မှတ်ခံရသည့် ဆေးမှာ Angiotensin Converting Enzyme Inhibitors (အတို ကောက် ACEI)ဟု ခေါ်သည့် ဆေးအုပ်စုတွင် ပါဝင်သော ဆေးများ ပင် ဖြစ်သည်။ ။ ဥပမာ- Captopril ၊ Enalapril ၊ Lisinopril ၊ Perindopril ၊ Ramipril စသည့် ဆေးများ ဖြစ်သည်။ ။ ၎င်းဆေးများက ACE ဟု ခေါ်သည့် Angiotensin ဓာတ်ကို များပြားစေသော အင်ဇိုင်းကို ဟန့်တားပေးခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်အတွင်း၌ ဂလိုမာ ရူးလပ်သို့ သွေးစီးဆင်းမှုကို လျော့ချပေးသည်။ ။ ထိုသို့ သွေးစီးဆင်းမှုလျော့ချခြင်းက ဂလိုမာရူးလပ်နှင့် အနီး ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တစ်သျှူးများ ထိခိုက်၍ ကျုံ့ခြင်းမှ အကာ အကွယ်ပေးလိမ့်မည်။ ACEI ဆေးများက ခန္ဓာကိုယ် သွေးပေါင်ချိန်ကိုလည်း လျော့ကျစေသည်။ ။ ၎င်းဆေးကို များသောအားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ်ပေးလေ့ရှိသ

ည် ။ ၎င်းဆေးများက သွေးလွှတ် ကြောများ မာခြင်း၊ ကျဉ်းခြင်းတို့ ကို လည်း ကာကွယ်ပေး နိုင်သည် ။ ထို့ကြောင့် ACEI ကို နှလုံးတိုက်ခိုက်မှုခံ ရခြင်း၊ သွေးပြည့်စေသည့် နှလုံးအလုပ်မလုပ်ခြင်း စသည့် ရောဂါ များ တွင် လည်း အသုံးပြုနိုင်သည် ။

ACEI

သွေးတိုးရောဂါကိုကုသခြင်း၊ ကျောက် ကပ်ရောဂါထိန်းညှိပေးခြင်း နှင့် သွေး ပြည့်စေသော နှလုံးအလုပ် မလုပ်နိုင် ခြင်းမှ သက်သာစေခြင်း တို့ အတွက် အသုံးဝင်သော ဆေးအုပ်စု ဖြစ် သည် ။ ဆီးအတွင်း ပရိုတင်း အသား ဓာတ် ပမာဏ လျော့နည်း စေခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ကို ထိန်းညှိပေး ပြီး သွေးဖိအား လျော့ချပေးခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို လျော့ချပေး သည် ။

Angiotensin

ကျောက်ကပ်မှ ထုတ်လုပ်သော ပရို တင်း ဓာတ်တစ်မျိုး (Polypeptide) ဖြစ်ပြီး ၎င်းက သွေးဖိအားကို မြင့် တက် စေသည် ။

Angioedema

ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် မျက်နှာနှင့် နှုတ်ခမ်းရောင်ခြင်းများ ဖြစ်စေပါသည် ။

ARBs (Angiotensin Receptor Blockers)

ACEI ဆေးအုပ်စုနှင့် အာနီသင်တူ ညီသော အုပ်စုဝင်ဆေးများ ဖြစ် သည် ။ ၎င်းဆေးများကို သွေးဖိအားမြင့်ခြင်း ကို ကုသခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ဆီးအတွင်း ပရိုတင်း ဓာတ်ပါဝင်မှု နည်းအောင် ကုသခြင်း နှင့် သွေးပြည့်စေသော နှလုံးအလုပ် မလုပ်ခြင်း ရောဂါတို့

ကို ကုသရာတွင် အသုံးပြု သည် ။

Alternative Medicine

ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ကုထုံးတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ရောဂါများကိုကုသရာတွင် အစားအစာနှင့် သဘာဝသစ်ရွက်၊ သစ်ဥများမှ ထုတ်လုပ်ထားသော ဆေးဝါးများကို အသုံး ပြုသည် ။

ဇယား - ၁

Brand Name	Generic Name
Aceon	perindopril erbrumine
Altace	ramipril
Capoten	captopril
Lotensin	benazepril hydrochloride
Mavik	trandolapril
Prinivil	lisinopril
Univasc	moexipril hydrochloride
Vasotec	enalapril

ACEI ဆေးတွင် အဓိကဆိုးကျိုး သုံးခုရှိသည် ။ လေ့လာချက်များ အရ ၃ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ချောင်းဆိုးနိုင်သည် ။ ACEI ဆေးရပ်လိုက်လျှင် ချောင်း ဆိုးလည်း ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ ဒုတိယမှာ ဓာတ်မတည့် မှုကြောင့် အရေပြားနီရဲယားယံခြင်းလည်း ဖြစ်စေနိုင် သည် ။ ပို၍ ဆိုးရွားသောဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည့် မျက်နှာနှင့် နှုတ်ခမ်းရောင်ခြင်းမှာ မူ အတွေ့ရ နည်းသည် ။ ၎င်းကို Angioedema ဟု ခေါ်ပြီး ဆရာဝန်မှ ချက်ချင်းသတိပြုမိရန်လိုပြီး ကုသမှုအမြန်ဆုံး ပြု

လုပ်ရ မည်။ တတိယတစ်ခုမှာ ACEI က ပိုတက်ဆီယမ် ပမာဏမြင့်တက်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည် ။ ပိုတက်ဆီယမ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဆဲလ်များ နှင့် သွေးအတွင်းရှိ ဓာတ်ဆားတစ်မျိုး ဖြစ်သည် ။ ပိုတက်ဆီယမ်ပမာဏ များ လွန်း လျှင်ဖြစ်စေ၊ နည်းလွန်းလျှင်ဖြစ်စေ နှလုံးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည် ။ ထို့အတွက် ACEI ဆေး စတင်ပေးပြီးပြီး ချင်း နှင့် နောက်ပိုင်းတွင် သွေးအတွင်း ပိုတက်ဆီယမ် ပမာဏ ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည် ။ အကယ်၍ သင့် ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်များ မြင့်တက်နေပါက ဆရာဝန်မှ ပိုတက်ဆီယမ်ပါဝင်မှုများ သော အစားအစာများ လျှော့ စားရန် အကြံပြုလိမ့်မည်။ ထို့အတူ ဆရာဝန်သည် အစာ လမ်းကြောင်းမှ ပိုတက်ဆီယမ် စုပ်ယူမှု လျှော့ချပေး၍ သွေးအတွင်း ပိုတက်ဆီယမ်လျော့ကျစေသောဆေးဝါးများ ကိုလည်း ဂြိုဟ်ကြားနိုင်သည် ။ အကယ်၍ ပိုတက်ဆီယမ် လျော့မကျဘဲ ဆက်လက်မြင့်တက်နေလျှင် ACEI ဆေး ရပ်ရန် ဂြိုဟ်ကြားနိုင်သည် ။ သွေးကြောရောဂါရှိသူများ နှင့် ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်သောရောဂါရှင်များ တွင် မူ ACEI ဆေးသည် ကျောက်ကပ်၏ လုပ်ငန်းကို ပိုမိုထိခိုက် ဆိုးရွားစေနိုင်သော်လည်း ထိုသို့ဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါသည် ။ ထိုသို့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ပုံမှန်သွေးစစ် ဆေးခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပြီး ACEI ဆေးရပ်လိုက်ပါက ပြန် လည်ကောင်းမွန်လာလိမ့်မည်

။

ဒုတိယအသစ်ထပ်မံထွက်ပေါ်လာသော ဆေး မှာ Angiotensin Receptor Blocker (ARB) ဟု ခေါ်သော ဆေးအုပ်စုတွင် ပါဝင်သောဆေးများ ဖြစ်သည် ။ (ဥပမာ-Losartan ၊ Candesartan ၊ Irbesartan ၊ Valsartan ၊ Telmisartan ဆေးများ)။ ARBs ဆေးများ သည် လည်း ACEI ဆေးများ နည်းတူ သောက်သုံးနိုင်ပြီး သွေးတိုးကျစေခြင်း၊ နှလုံးကိုအကာအကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း များ ရှိသော်လည်း သွေးအတွင်း ပိုတက်ဆီယမ်မြင့်စေခြင်း၊

ဓာတ်မတည့်ခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်ထိခိုက်စေခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သေးသည်။ သို့သော် ချောင်းဆိုးခြင်းကိုမူ မဖြစ်စေပါ။ ARBs ဆေးများသည် နောက်မှ ပေါ်သော ဆေးအသစ်ဖြစ်၍ ဈေးပိုကြီးသော်လည်း ယခုအခါ ဈေး ကွက်အတွင်း ဈေးသက်သာသော ဆေးအမျိုးအစားများ ဝင်ရောက်နေပြီဖြစ်သည်။

ဇယား - ၂

Brand Name	Generic Name
Atacand	candesartan cilexetil
Avapro	irbesartan
Benicar	olmesartan medoxomil
Cozaar	losartan potassium
Diovan	valsartan
Micardis	telmisartan
Teveten	eprosartan mesylate

ဆေးကုမ္ပဏီများမှ ၎င်းတို့ ထုတ်လုပ်သည့် ACEI သို့မဟုတ် ARB များက အခြားဆေးများ ထက် ပိုကောင်း သည် ဟု ကြော်ငြာမှုများ ရှိနေသော်လည်း ACEI နှင့် ARB ဆေးများ အနက် မည်သည် က ပိုကောင်းသနည်းဟူ သည့် မေးခွန်းမှာ မူ ယခုဖြေဆိုရန် အလွန်စောနေသေး သည်။ ထိုမေးခွန်းကို ထပ်မံပြုလုပ်နေသည့် သုတေသန အဖြေများက ဖြေဆိုကောင်း ဖြေဆို နိုင်ပေမည်။ သို့သော် အချိန်က အဆုံးအဖြတ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ကျောက်ကပ် အထူးကုသမားတော်အချို့သည် ACEI နှင့် ARB ကို တွဲဖက်အသုံးပြုနိုင်သည် ။ ထိုသို့တွဲ၍ အသုံးပြုပါက

နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ချိန်တွင် သွေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ပုံမှန်ပြသခြင်းတို့ ကို မလွဲ မသွေပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ။

ACEI နှင့် ARB ဆေးများ အပြင် အခြားဆေးဝါးများ သည် လည်း ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းများကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သေးသည်။ ။ အခြားသွေးတိုးထိန်းသည့် ဆေးများ နှင့် အဆီကျဆေးများ လည်း ထပ်မံလိုအပ်ပါသည်။ ။ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များမှာ မူ ၎င်းတို့ ၏ သွေးအတွင်း အချို့ဓာတ်ကို အကောင်းဆုံးပုံမှန်ဖြစ်နေစေရန် ကြိုးစား စောင့်ထိန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ။

၁၀။ ကျောက်ကပ်ရောဂါအတွက် အခြားမည်သည့် သဘာဝဆေးများ ဖြင့် ကုသနိုင်သလဲ။

သဘာဝဆေးဝါးများ (Alternative Medicine) ဖြင့်ကုသနည်းမှာ လူထုဆက်သွယ်ရေးမီဒီယာများ အတွင်း အလွန်လူကြိုက်များ ခဲ့ပြီး ရောဂါခံစားရသူများ အနေဖြင့် သဘာဝဆေးဝါးကုသနည်းကိုသာ ပထမဆုံးအသုံးပြုရန် စဉ်းစားမိကြသည်။ ။ သဘာဝဆေးဝါး၏ အားသာချက်မှာ ပုံမှန်ကုသနေသော ဆေးဝါးများ ထက် ဘေးအန္တရာယ် ရှိမှု နည်းပါးသည် ဟု ယူဆထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ။ ၎င်း ဆေးများမှာ အများအားဖြင့် အပင်များ၊ မှိုများ၊ သတ္တုဓာတ်အားဆေးများ နှင့် အခြားသဘာဝမှ ရရှိသော ပစ္စည်းများမှ ထုတ်လုပ်ထားသည်။ ။ အမှန်တကယ်မှာ သဘာဝဆေးဝါးများ နှင့် တိုင်းရင်းဆေးတို့ ဌာနပြား ခြားနားမှု အနည်းငယ်သာ ရှိသည်။ ။ ယခင်က သမားတော် များ သည် ၎င်းတို့ ခြံဝင်းအတွင်း တိုင်းရင်းဆေးပင်များကို စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြသည်။ ။ ယခုခေတ်သစ်တွင် မှိုမှတစ်ဆင့် ထုတ်လုပ်သော Cyclosporine ဆေးမှာ ကျောက်ကပ် အစား

ထိုး ခွဲစိတ်ကုသမှုအတွက် အပြောင်းအလဲကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။ ။ ၎င်းကို သဘာဝဆေးဝါးဟု တစ်ခါမှ ဖော်ပြခဲ့ခြင်း မရှိပါ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါကို စိတ်ဝင်စား သောသမားတော်များက ငါးကြီးဆီမှ ထုတ်လုပ်ထားသော အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်ကို အလွန် စူးစမ်းခဲ့ကြ သည်။ ။ ၎င်းဆေးကို ကိုလက်စထရော မြင့်နေသူများကို ကုသသကဲ့သို့ IgA Nephropathy ဟု ခေါ်သော ကျောက် ကပ်ရောဂါကုသရာတွင် လည်း အသုံးပြုကြသည်။ ။ နောက် ထပ်အသစ်ထွက်ပေါ်လာမည့် ထူးခြားသည့် ဆေးဝါး အသစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး စောင့်မျှော်လျက်ရှိ သည်။ ။ ကုသမှုအသစ်မှာ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်မည်၊ ဘေး အန္တရာယ်မရှိဘဲ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးအနည်းငယ်သာရှိ မည်ဟု မျှော်လင့်ရသည်။ ။ သဘာဝဆေးဝါးကုသမှုကို အလွန်စိတ်ဝင်စားသဖြင့် အမေရိကန်အမျိုးသားကျန်းမာ ရေးအဖွဲ့က အမျိုးသားဖြည့်စွက်ဆေးနှင့် သဘာဝဆေး ဝါးဌာနကို ၁၉၉၈ တွင် စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ။ ၎င်းဌာနမှ ဖြည့်စွက်ဆေးနှင့် သဘာဝဆေးဝါးများ တွင် မည်မျှ အစွမ်းထက်မှုရှိသည် ကိုသိရှိရန် လိုအပ်သည့် သိပ္ပံနည်း ကျသုတေသနပြုမှု များ စွာကို အံ့အားသင့်ဖွယ်ပြုလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

သဘာဝဆေးဝါးကုသနည်းကို စိတ်ဝင်စားသော လူနာများက ကျွန်ုပ်အား ဗီတာမင်နှင့် ဖြည့်စွက်ဆေး ဝါးများ အကြောင်း ကြော်ငြာများ ယူလာပေးကြသည်။ ။ အချို့ဆေးများမှာ လူနာတစ်ဦးတစ်ယောက်အဖို့ အန္တရာယ် ရှိနိုင်သည့် ပိုတက်စီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်နှင့် အခြားဓာတ် များ ပါဝင်နေသည်။ ။ ထို့အတွက် ဗီတာမင်နှင့် သဘာဝ ဆေးဝါးများ မသောက်သုံးမီ (ကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင် များ သည်) ကျောက်ကပ်ကုသမှုတွင် အတွေ့အကြုံရှိ သောဆရာဝန်များ နှင့် တိုင်ပင်၍ အကြံပေး ရယူခြင်း သာအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ။

IgA Nephropathy

ဆီးအတွင်း သွေးနှင့် ပရိုတင်းဓာတ် တို့ ပါဝင်စေသောကျောက် ကပ် ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကျောက်ကပ် အသားစစ်ဆေးရာတွင် IgA ကို တွေ့ရှိရသည်။

ကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင်များ သည် ဗီတာမင်နှင့် သဘာဝဆေးဝါးများ မသောက်သုံးမီ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ကုသမှုတွင် အတွေ့အကြုံရှိသော ဆရာဝန်များ နှင့် တိုင်ပင်၍ အကြံရယူ ခြင်းသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

၁၁။ ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းများကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန်နှင့် ကျောက် ကပ်သွေးသန့်စင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် မည်သို့ပြုလုပ် နိုင်ပါသလဲ။

လူအများ စုမှာ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသည် ဟု သတ်မှတ်ခံရသည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အကြီးအကျယ်တုန် လှုပ်ပြီး မျှော်လင့်ချက်မရှိ၊ ဘဝဆုံးပြီးဟု မှတ်ယူတတ်ကြ သည်။ အမှန်စင်စစ်တွင် ကျောက်ကပ် ရောဂါကုသမည့် အဆင့်တိုင်းတွင် ကုထုံးနည်းလမ်းများ စွာ ပေါ်ပေါက် လျက်ရှိပြီး ၎င်းကုထုံးများမှာ တွင် တွင် ကျယ်ကျယ်ရရှိ နေပြီး စမ်းသပ် ဆဲအဆင့်မဟုတ်ဘဲ ထိထိရောက်ရောက် ကုသနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပြီးဖြစ်သည်။ ပထမအဆင့် အနေဖြင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးရသည့် ကုသနိုင်သော အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေရမည် ဖြစ်သည်။ ကျောက် ကပ် ထိခိုက်စေသည့် ဆေးဝါးများကို ရပ်တန့်ရန်လိုအပ်သည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့စေသည့် အကြောင်းများကို အသံ လှိုင်းအသုံးပြုခြင်း (Sonogram) ဖြင့် စစ်ဆေးခြင်းပြု လုပ်ရမည်။ ခုခံ အားဖိနှိပ်စေသည့် ဆေးများ (Immunosuppressive Therapy) ပေးလျှင်

ပျောက်ကင်းသက်သာ နိုင်သည့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဟုတ် မဟုတ် အတိအကျ သိနိုင်ရန်အတွက် ဆေးဝါးများ မပေးမီ ကျောက်ကပ် အသားစယူ၍ စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်သည် ။ ခုခံအား ဖိနှိပ်စေသည့် ဆေးဝါးများမှာ Steroid ၊ Cyclosporsine ၊ Cyclopropamide နှင့် အခြားဆေးဝါးများ ဖြစ်သည် ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါအများ စုတွင် ACEI နှင့် ARB ဆေး များမှာ ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်း ထိခိုက်ကျဆင်းခြင်းကို နှေးကွေးသွားစေနိုင်သည် ။ အစားအသောက်နှင့် သွေး ပေါင်ချိန်၊ သွေးအချို့ဓာတ်၊ အဆီဓာတ်များကို ထိန်းသိမ်း ရန် အားလုံးမှာ လည်း အရေးကြီးပါသည် ။ လူနာအများ စု မှာ အထက်ပါကုသနည်းများ ဖြင့် ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်း များကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပြီး ကျောက်ကပ်အစားထိုး ကုသမှုသို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်သွေးသန့်စင်ခြင်း မပြု လုပ်ရဘဲ ဆက်လက်ကုသနိုင်မည် ဖြစ်သည် ။

Sonograms

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အင်္ဂါများ ၏ ပုံရိပ် များကို အသံလှိုင်းအသုံးပြု၍ ရှာဖွေ သော စစ်ဆေးနည်းတစ်ခုဖြစ်သည် ။ အသံလှိုင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်ပုံရိပ် ဖော်စစ်ဆေးရာတွင် ဓာတ်ရောင် ခြည်သော်လည်းကောင်း၊ သွေးကြော အတွင်း ဆေးသွင်းခြင်းသော်လည်း ကောင်း မလိုအပ်ပါ။ တယ်လီ ဗေးရှင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းဟု လူသိ များ သည် ။

Immunosuppressive

Therapy

(ခုခံအား ဖိနှိပ်ကုသ ခြင်း)

ခုခံအားဖိနှိပ်ကုသခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ် တွင်း ခုခံအားစနစ်ရှိ ဆဲလ်များ နှင့် ပဋိ ပစ္စည်းများ ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ဖိနှိပ် ထားခြင်းဖြစ်

သည် ။အချို့ ကျောက် ကပ်ရောဂါများကို ကုသရာတွင် ကိုယ်ခံအားစနစ် တုံ့ပြန်မှုလျော့ကျ ရန် ခုခံအားဖိနှိပ်ဆေးများကို သောက် ဆေးအဖြစ် သော်လည်းကောင်း ထိုး ဆေးအဖြစ်သော်လည်းကောင်း ပေး၍ ကုသပေးရသည် ။ ကျောက်ကပ် အစားထိုး ကုသထားသူများ သည် လည်း အစားထိုးထားသော ကျောက် ကပ်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ တုံ့ပြန်တိုက်ထုတ် ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ခုခံ အားဖိနှိပ်ဆေးများကို အသုံးပြု ရန် လိုအပ်ပါ သည် ။

★